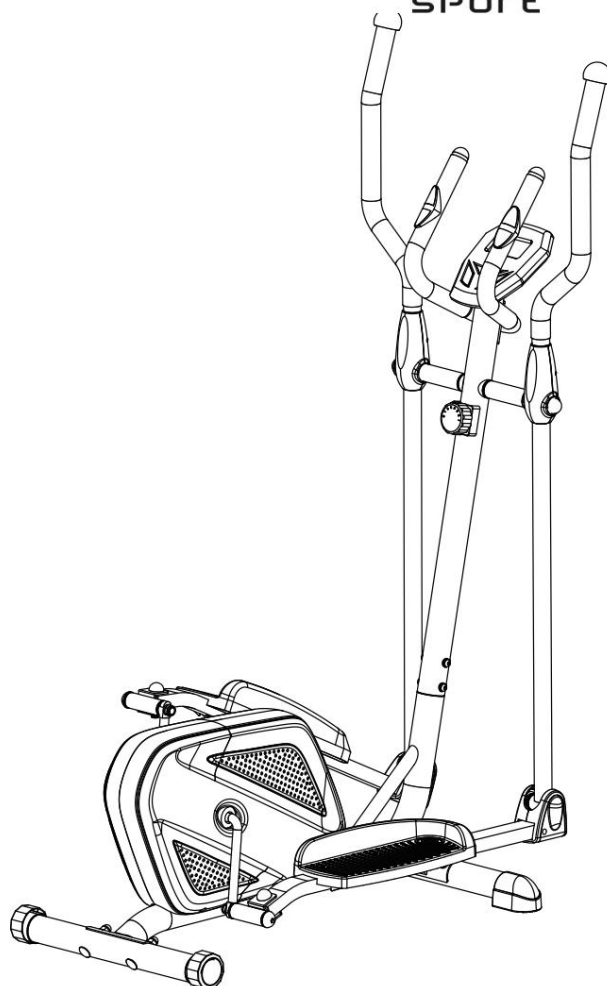


# Тренажор за крос-кънтри

Продукт № 1331

  
**СПАРТАН**  
SPORT



ВАЖНО: Прочетете всички инструкции преди да използвате този продукт. Запазете това ръководство за бъдещи справки. Спецификациите на този продукт може да се различават от тази снимка и подлежат на промяна без предупреждение.

Съдържание:

Списък с части -----	3
Техническа опаковка -----	5
Инструменти -----	6
Преглед на тегленията -----	7
Инструкции за сглобяване -----	8
Стартиране на компютъра -----	15
Редактиране - -----	16
поддръжка -----	17
Отстраняване на неизправности -----	17
Загриване и охлаждане -----	18

#### Важни инструкции за безопасност

Винаги трябва да се спазват основните предпазни мерки, включително тези инструкции за безопасност, когато използвате това оборудване. Прочетете всички инструкции, преди да използвате това оборудване.

1. Прочетете и следвайте всички инструкции, преди да използвате това оборудване. Уверете се, че оборудването е правилно сглобено преди употреба.
2. За да се предотврати мускулно нараняване, се препоръчват загряващи упражнения. След тренировка се препоръчва охлаждащи упражнения за отпускане на тялото.
3. Моля, проверете всички части за повреди преди употреба и ги затегнете здраво. Това устройство трябва да се постави върху равна повърхност. Препоръчително е да се използва постелка или друго подово покритие.
4. Моля, носете подходящи дрехи и обувки, когато използвате това оборудване. Не носете дрехи, които могат да закачат някоя част от оборудването, затегнете каишките на педалите.
5. Не се опитвайте да извършвате поддръжка или настройки, различни от описаните в ръководството. Ако възникне някакъв проблем, незабавно спрете тренировката и се консултирайте с местния дилър.
6. Не използвайте устройството на открито.
7. Това устройство е предназначено за домашна употреба.
8. Само един човек трябва да използва това устройство.
9. Ако се чувствате зле, имате болка в гърдите, замаяност, гадене или задух, трябва да спрете да тренирате и да се консултирате с Вашия лекар, преди да започнете отново.
10. Винаги обръщайте внимание на устройството при сглобяване и разглобяване.

11. Не позволявайте на деца да използват или да играят с устройството, дръжте деца и домашни любимци далеч от устройството.

Тази машина е предназначена само за възрастни. Минималното свободно пространство за нормална и безопасна работа не трябва да бъде по-малко от 2 метра.

12. Максималното натоварване на този продукт е 110 кг.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Консултирайте се с лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Това е особено важно за лица над 35-годишна възраст или такива, които имат предшестващи медицински проблеми. Прочетете всички инструкции, преди да използвате каквото и да е фитнес оборудване.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Прочетете всички инструкции преди да използвате този продукт. Запазете това ръководство за бъдещи справки.

## Списък с части

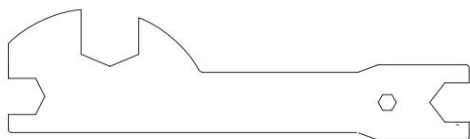
номер	Име		номер	Име	ТВЪРДЕ МНОГО ЖЪЛТ
001	Основна рамка		1027	Найлонова гайка	8
002L	Левис стайката		1028	Пералня	7
002R	Десен щранг		1029	Винт	6
003L	Ляво рамо за парапет		1030	Кабел за опъване	1
003R	Десен парапет		1031	Винтов терминал	2
004L	Ляв парапет		1 032	Винт	7
004R	Десен парапет		1033L	Калъф за крака -A	2
005	Предна греда Ø50x1.5		1033R	Капак за крака -B	2
006	Кормило		1034	Голяма пералня	2
007	Винт		1035 Б	Винт	2
008	ST2.9x10 винт	2 036	Ляв педал 395x150x65		1
009	Шестоъгълен болтM8x30	1 037	Десен педал 395x150x65		1
010	Преден стабилизаторØ50x1.5x480	1 038	Ø50		2
011	Заден стабилизатор Ø50x1.5x480		Преден стабилизатор 1 039	Винт	
		M6x48			2

	Заден стабилизатор			Винт 4	
012	Винт M10x57	040	Ø23xØ6x32		2
013	Накрайник на заден стабилизатор Ø50x1.5 014	2 041	Винт M8x16 4 042	Транспортно колело	8
Ø10	Голяма кръгла шайба 015	Ø20xØ8		Кръгла шайба	6
Съединителна	гайка M10	4 043	Винт M10x18 1 044		2
016L	Винт за лява U-образна скоба Ø16x88.5xL23	Ø18xØ10x2		Опъваща шайба	2
016R	Винт за U-образна скоба Ø16x88.5xL23	1 045	Ø28x5	Пералня	2
017L	Лява найлонова гайка 1/2"	1 046	Метална кутия Ø33xØ29xØ16x14x4		4
017R	Дясна найлонова гайка 1/2" 018	1 047	Винт M6x35		4
Ø28xØ17x0.3	Вълнена шайба 019	2 048	Извита шайба Ø6		4
Метална	втулка Ø29xØ16x14 8 049	Болт S16 020 Ø12 2 050	Капачена гайка M6	Обтягаща	2
шайба	021 6000 2Z Лагер 022	Шайба Ø40xØ24x62.5 023	U-образна скоба		4
		2 051	Пластмасов куфар Ø32xØ16x5xØ50		2
		1 052L	Скоба за ляво рамо за парапет-A		
		2 052R	Протектор за десен парапет-A		11
024	Найлонова гайка M8	2 053L	Капак на лявата дръжка -B		1
025	Шайба Ø16xØ8x1.5 026	2 053R	Капак на дръжката на дясната част -B		1
M8x50	Винт	2 054	Копче за опъване 0325-BC62003-0101		1

## СПИСЪК С ЧАСТИ

№.	Описание	Количество №	Описание	Количество
055	Винт ST2.9x12 056 JVT	8 075	II 7/8" Гайка на лагера 1 076	1
29104	Компютър 057	Винт	Ø34.5xØ23x2.5 Шайба 4 077	1
M5x12	058	Сензор	гайка 7/8" 2 078	1
за пулс	за ръка L=750 059	Дръжка от	вал Ø240 2 079	1
пана за	ръка Ø31xØ37x480			4

060	Обтягаща шайба Ø8	6 080	Гайка за маховик M10x1.25 2 081 Маховик	2
061	Край на дръжката Ø32x1.5	Ø230x40x32	2 082 Ремък PJ330 J6 2 083	1
062	Край на дръжката Ø28x1.5	Държач за	обтегачи 1 084	
063	Винт ST4.2x20	Винт M8x20	1 085 Болт с ухо M6x36	
064	Извит край за обтягаща шайба Ø20xØ5.2			112
065	Винт за копчето за опъване M5x25			2
066	Отвертка за ламарина Phillips ST4.2x25 067 IL=1100	4 086	Скоба за опъване 31x31xØ1.0	2
	Сензорен кабел	1087 Ø6	Опъваща шайба	2
068	II L=950 Сензорен кабел	1 088 Nut M6	Шестоъгълна гайка	2
069	ST4.2x20 Винт 070 544x345x86 Ляв капак	4089	Винт M8x10	1
	071 544x345x84 Десен	1 090	Държач за ръце от пяна Ø33xØ27x360 2	
	072 капак	1 091	Капак Ø40xØ25x10	2
073	Лагер Ø51.5	2 092 Ø20xØ10x2	Голяма шайба 2 093	2
074	Гайка на лагера I 15/16"	Ø16xØ8x1.5	Кръгла шайба 1 094 Ø10.2xØ14xØ1.0	2
				2

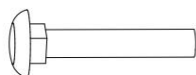


Многофункционална отвертка  
S10, S13, S17, S19  
1 бр.



### 1. Монтиране на предния и задния стабилизатор

Поставете предния стабилизатор (10) върху основната рамка (1) и подравнете отворите за винтове. Прикрепете предния стабилизатор (10) към предната извивка на основната рамка (1) с два болта M10x57 (12), две големи извити шайби O10 (14) и две капачови гайки M10 (15). Затегнете капачовите гайки с многофункционален ключ. Поставете задния стабилизатор (11) зад основната рамка (1) и подравнете отворите за болтовете. Прикрепете задния стабилизатор (11) към задната извивка на основната рамка (1) с два болта M10x57 (12), две големи извити шайби O10 (14) и две капачови гайки M10 (15). Затегнете капачовите гайки с многофункционален ключ.



(12) винт  
M10x57

4 бр.



(14) Голяма кръгла шайба Ø10

4 бр.



(15) Крайна капачка M10  
4 бр.

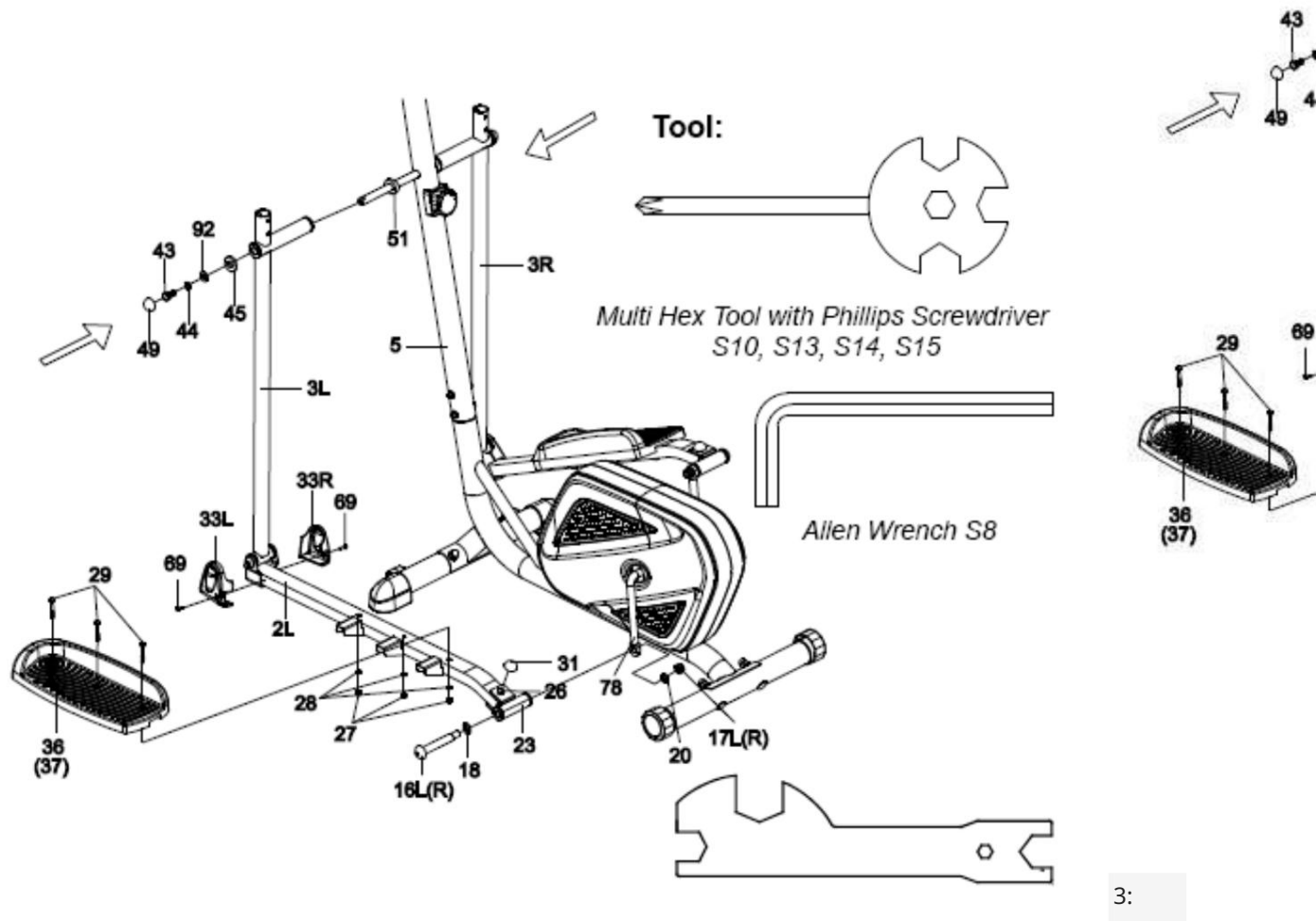
### 2. Предно положение и монтаж на копчето за регулиране на напрежението

Отстранете шестте винта M8x16 (41), шестте пружинни шайби Ø8 (60) и шестте извити шайби Ø20xØ8 (42) от основната рамка (1). Отстранете винтовете с гаечен ключ S6. Поставете опъващия кабел (30) в долния отвор на предната колона (5) и го издърпайте през квадратния отвор на предната колона (5). Свържете кабела на сензора (65) от основната рамка (1) с кабела (64) от предната рамка (5). Поставете предната рамка (5) върху тръбите на основната рамка (1) и я закрепете с шестте винта M8x16 (41), шестте пружинни шайби Ø8 (60) и шестте извити шайби Ø20xØ8 (42), които бяха отстранени. Затегнете винтовете с предоставения гаечен ключ. Отстранете извития край Ø20xØ5.2 за опъваща шайба (64) и винта на копчето за опъване M5x25 (65) от копчето за контрол на опъването (54). Отстранете винта с многофункционална отвертка. Поставете края на кабела на копчето за контрол на опъването (51) в куката. (вижте фиг.)

А). Прокарайте кабела в металния държач за опъващия кабел (27) (вижте фиг. В) в отвора на металния държач (30) (вижте фиг. В).

### Връзка

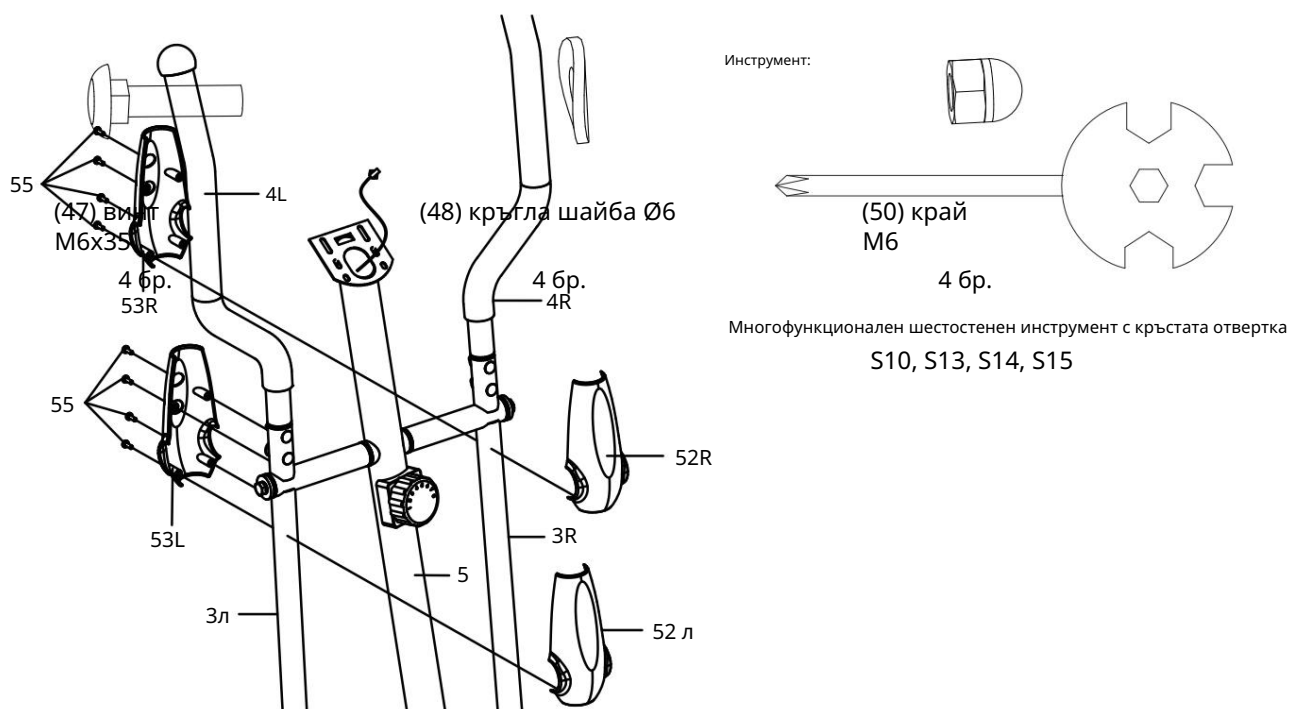
Закрепете обтегача (54) към предната колона (5) с кръглата шайба Ø20xØ5.2 (64) и винта M5x55 (65), които бяха свалени. Затегнете винта и шайбата с многофункционална отвертка.



3:

#### 4. МОНТАЖ НА ЛЯВ И ДЕСЕН ДЪРЖАЧ

Закрепете лявата/дясната скоба (4L) с , 4R) на левия/десния стик (3L , 3R) с четири винтове М6х35 (47), четири извити шайби Ø6 (48) и четири найлоновиайки М6 (50) и затегнете с многофункционалната отвертка.



Монтиране на кормилото и педалите

Включва - А/В инсталация

Изберете два болта М10х18 (43), две пружинни шайби  $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$  (44), две големи шайби  $\varnothing 20 \times \varnothing 10 \times 2$  (92) и две шайби  $\varnothing 28 \times 5$  (45) от лявата и дясната хоризонтална ос на предната колона (5).

Отстранете винтовете с многофункционалния ключ. Прикрепете лявото рамо на парапета (3I) към лявата хоризонтална ос на предната стойка (5) с един винт М10х18 (43), една пружинна шайба  $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$  (44), една голяма шайба  $\varnothing 20 \times \varnothing 10 \times 2$  (92) и една шайба  $\varnothing 28 \times 5$  (45), които бяха свалени. Затегнете винтовете с многофункционалния ключ. Монтирайте капачката на винта S16 (49) върху винта М10х18 (43). U-образна скоба (23) на левия колянов вал (78) с един ляв U-образен болт на скобата  $\varnothing 16 \times 88.5 \times L23$  (16L), една вълнена шайба  $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0.3$  (18), пружинна шайба  $\varnothing 12$  (20) и лява найлонова гайка 1/2" (17L). Затегнете болта и найлоновата гайка с мултифункционалната отвертка S8. Монтирайте капачката на винта S13 (31) върху болта М8х50 (26). Забележка:  $\varnothing 16 \times 88.5 \times L23$  Винтът на лявата U-образна скоба (16L) и винтът  $\varnothing 16 \times 88.5 \times L23$  за дясната U-образна скоба (16R) са маркирани отстрани. Р за дясната страна и Л за левията

Прикрепете левия педал (36) към левия крачен лост (2L) с три найлонови гайки М6 (27), три шайби  $\varnothing 6$  (28) и три винта М6х40 (29). Затегнете найлоновата гайка с многофункционална отвертка.

Прикрепете капака на крака - А/В (33L) с два винта ST4.2х20 , 33R) на левия крак (2I) е (69). Затегнете винтовете с многофункционален ключ. Повторете горната стъпка, за да прикрепите десния капак (3R) към дясната хоризонтална ос на предната колона (5) и дясната U-образна скоба (23) към десния колянов вал (78).

## 5. Ляво и дясно рамо

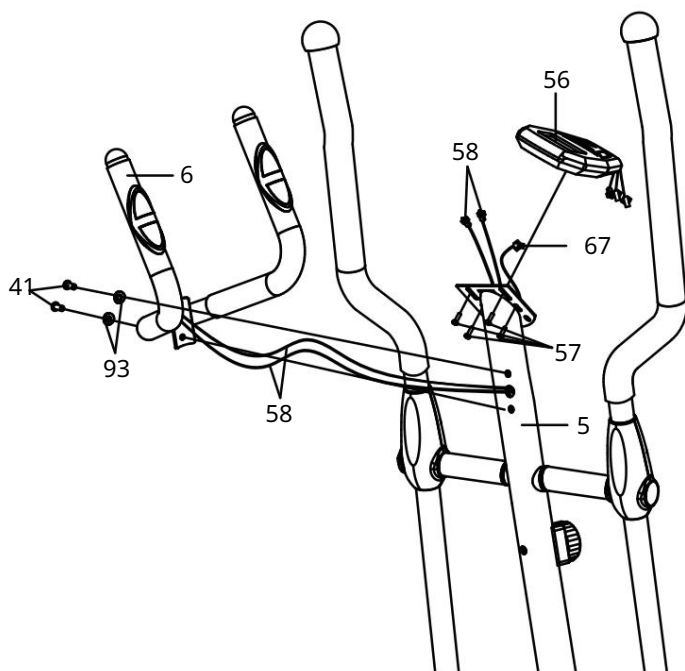
-Монтаж на А и В.

Прикрепете капака на левия парапет-А (52L) и капака на десния парапет-В (53L) към лявото рамо на парапета (3L) с четири винта ST2.9х12 (55). Затегнете винтовете с многофункционална отвертка. Повторете процедурата от другата страна.

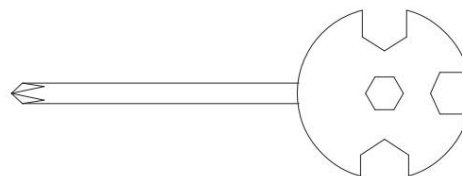
Хардуер:



(55) винт ST2.9х12 8 бр.



Инструмент:



Многофункционална отвертка  
S10, S13, S14, S15



Шестограмен ключ S6

#### 6. Кормило и компютърни инсталации

Отстранете четирите винта M5x12 (57) от задната страна на компютъра (56). Отстранете винтовете с кръстата отвертка. Изберете двата винта M8x16 (41) и двете извити шайби  $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$  (93) от предната колона (5). Отстранете винтовете с многофункционален ключ S6. Поставете кабелите на сензора за пулс на ръката (58) от кормилото (6) в отвора в предната част на колоната (5) и ги издърпайте от горния край на предната колона (5). Прикрепете кормилото (6) към предната колона (5) с двата винта M8x16 (41) и двете извити шайби  $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$  (93), които бяха отстранени. Затегнете винтовете с предоставения от нас ключ. Свържете проводниците на сензора I (67) и проводниците на сензора за пулс на ръката (58) към проводниците, идващи от компютъра (56), и след това прикрепете компютъра (56) към горния край на предната стойка (5) с четирите винта M5x12 (57), които бяха отстранени. Затегнете винтовете с многофункционалната отвертка.

#### Използване на компютъра:

Компютърът може да се активира с помощта на бутоните или чрез въртене на педалите. Ако оставите устройството неактивно за 4 минути, то ще се изключи автоматично.

#### Функции на бутоните:

**РЕЖИМ:** Натиснете бутона MODE, за да изберете функцията на компютъра. Натиснете и задръжте бутона MODE за 3 секунди и стойностите ще се нулират, с изключение на данните за разстоянието.



#### Функции на

компютъра: SCAN: Натискайте бутона MODE, докато SCAN се появи на дисплея. Компютърът автоматично ще търси всяка функция, като редът се променя на всеки 6 секунди. Показва изминалото време за тренировка в минути и секунди. Може също да показва предварително зададеното време TIME в режим STOP преди тренировка. За да настроите ВРЕМЕ (TIME), натиснете бутона MODE , докато на екрана се появи TIME. Натиснете бутона НАГОРЕ или НАДОЛУ. , ВРЕМЕТО ще започне да мига. Натиснете бутона НАГОРЕ или НАДОЛУ, Променяйте времето всеки път, когато натиснете бутона НАГОРЕ или , за да промените ВРЕМЕТО с 1 минута. НАДОЛУ. Натиснете бутона RESET, за да изчистите целевото време до нула. Преди това зададеното целево време е между 0:00 и 99:00 минути. Когато зададете целевото TIME предварително и след това започнете да тренирате, времето ще започне да се отброява от зададеното време 0:00 на всяка 1 секунда. Ако достигнете зададената цел и TIME достигне 0:00 , Времето ще започне да издава звуков сигнал, за да ви напомни, че сте приключили тренировката си.

SPD (СКОПОСТ) Текущата скорост ще бъде показана на екрана.

CAL (КАЛОРИИ): Показва общия брой изгорени калории по време на тренировката. Може също да зададе целевия брой калории в режим STOP преди началото на тренировката. Когато искате да зададете калориите, , преса натиснете бутона MODE, докато на екрана се появи CAL. Натиснете бутона НАГОРЕ ИЛИ НАДОЛУ.

ПУЛС: Показва текущата информация за пулса, след като държите кормилото с две ръце по време на тренировка. За да сте сигурни, че е по-точна, винаги дръжте кормилото с две ръце. Може също така да зададе предварително целевия пулс в режим STOP преди тренировка. Когато искате да зададете ПУЛС ИЛИ НАМАЛЕНИЕ, Натискайте MODE, докато пулсът се появи на екрана. Натиснете бутона UP и той ще , пулсът започне да мига. Натиснете бутона UP или DOWN, за да зададете предварително зададената целева сърдечна честота. Натиснете бутона RESET, за да изчистите целевия пулс до нула. Предварително зададеният пулс е между 40 и 240 удара в минута. След като зададете целта и започнете да тренирате, моля, дръжте кормилото с две ръце. Когато пулсът ви е по-висок от

Когато скоростта е зададена, компютърът ще издаде звуков сигнал, за да ви предупреди.

ODO (КИЛОМЕТРАЖ): Показва изминатото разстояние. Стойностите на данните за ODO се показват чрез натискане и задържане на бутона MODE или RESET за 3 секунди. Ако имате добра батерия в компютъра, данните за ODO ще бъдат ясни.

Как да смените батериите:

1. Отстранете капака на батерията на гърба на компютъра.
2. Дайте две ,, Сиз - AA ,, батериите на определеното място.

1. Проверете дали са правилно разположени и дали са в тесен контакт.

2. Поставете обратно капака на батерията.

5. Ако екранът е нечетлив или само частично четлив, издърпайте

батериите, изчакайте 15 секунди и ги поставете отново.

Регулировки:

Регулиране на опъването с помощта на контролния бутон: За да увеличите натоварването, завъртете бутона за опъване по посока на часовниковата стрелка. За да намалите натоварването, завъртете бутона обратно на часовниковата стрелка.

Регулираем мост:

Завъртете регулируемия мост на задния стабилизатор, ако е необходимо, за да нивелирате машината.

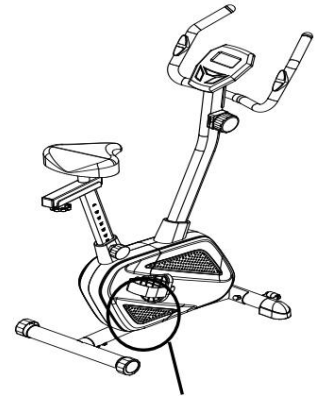
Забележка:

Когато регулирате височината на седалката, уверете се, че втулката на седалката не се простира извън маркировките и линиите на седалката.

Регулиране на височината на седалката:

Завъртете бутона на колчето на седалката обратно на часовниковата стрелка, докато може да се издърпа. Издърпайте бутона и плъзнете колчето на седалката нагоре или надолу до желаната позиция. Плъзнете колчето нагоре и надолу до заключващо положение. Заклучете колчето на седалката на място с отпуснат бутон. За по-голяма сигурност затегнете колчето на седалката по посока на часовниковата стрелка с бутона.

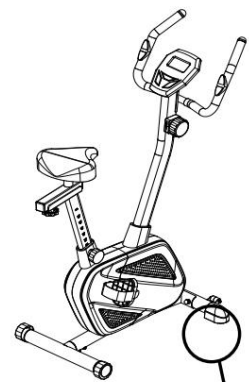
Забележка:



Копче за контрол на опъването



Капачка на задния стабилизатор



Ръкохватка на седалката



Копче за регулиране на седалката